Manteniendo la Seguridad

Página de notas o fotografías

En Caso de una Emergencia Médica

Una emergencia médica es un cuadro clínico de gravedad originado por una lesión o una enfermedad física o mental. Las emergencias médicas son repentinas, graves y necesitan de tratamiento inmediato.

Si su niño tiene una emergencia médica, llame al 911 o diríjase inmediatamente a la sala de emergencia del hospital más cercano.

Algunos ejemplos de emergencias médicas son cuando los niños:

- No pueden respirar con facilidad o se están ahogando
- Han sufrido un golpe fuerte
- Pierden la conciencia (se desmayan)
- Tienen convulsiones o crisis epilépticas
- Vomitan mucho y sin parar
- Sangran mucho y sin detenerse
- Sienten una opresión o dolor repentino, fuerte o inusual
- Se han caído, han sufrido un accidente de automóvil o se han golpeado la cabeza
- Intentan hacerse daño a sí mismos o a otros

Si cree que su niño se ha tragado algo venenoso primero llame al **Poison Control Center (Centro de Control de Venenos) al 1-800-222-1222**. Tienen personal que habla español. Mantenga este número en un lugar cercano al teléfono.

Trate de mantenerse calmado. Cuando llame al 911 o al Poison Control Center (Centro de Control de Venenos), esté preparado para decir:

- La edad de su niño
- El peso de su niño
- La temperatura de su niño
- Una explicación del problema
- La dirección en la que se encuentra y el número de teléfono

No cuelgue el teléfono usted primero, en caso de que necesiten más información.

Si acude a la sala de emergencia del hospital:

- Prepárese para esperar
- Lleve el número de afiliado al plan de salud de su niño
- Lleve el registro de las vacunas de su niño

Recuerde llamar al médico de su niño y contarle sobre la emergencia, luego de la visita.

Usted puede prepararse para una emergencia médica antes de que suceda.

- Hable con el médico o con la enfermera que atiende a su niño sobre lo que se debe hacer en caso de presentarse una emergencia.
- Infórmese sobre las políticas del plan de salud de su niño respecto de las visitas a salas de emergencia.
- Indique el número de casa o de apartamento de modo claro. De esta manera, la ambulancia podrá encontrar su casa con facilidad, incluso en la oscuridad.
- Aprenda primeros auxilios y RCP (resucitación cardiopulmonar).
- Confeccione un botiquín de primeros auxilios y guárdelo fuera del alcance de los niños. Debe incluir:
  - ➟ Vendas
  - ➟ Tijeras
  - ➟ Termómetro
  - ➟ Pinzas
  - ➟ Gasa
  - ➟ Algodón
  - ➟ Pomada o líquido antiséptico
  - ➟ Calmante para niños, como acetaminofeno (acetaminophen) o ibuprofeno

Nunca le dé aspirina a su niño si no se lo dice el médico.

Previniendo las Caídas

La causa principal de heridas en los niños menores de 5 años son las caídas.

- Nunca deje a un bebé solo, ni siquiera a un recién nacido, sobre una mesa de cambiar pañales, una cama, silla, sofá o cualquier mueble.
- Si no puede tenerlo en brazos, ponga a su bebé en un corral ("playpen"), sobre una colcha en el piso o en un asiento de bebé. Ponga los asientos de bebé (o cargadores) solamente en el piso.
- Asegúrese de ponerle el cinturón en las sillas de comer, en las mesas de cambiar pañales, en los carritos de compras y en otros asientos desde donde se pueda caer.
- Los andadores son peligrosos. No se recomiendan.

Cuando su bebé comienza a gatear y caminar, corre riesgo de caerse por las escaleras. **Ponga barreras de seguridad en las escaleras y en las puertas del patio.**

Cada año, muchos niños se caen desde las ventanas. **La tela metálica o malla instalada en las ventanas no protegen a su bebé de una caída.** Prevenga las caídas de estos modos:

- Cierre bien todas las ventanas.
- Abra las ventanas desde la parte de arriba y no la de abajo.
- **Ponga barrotes de seguridad en todas las ventanas, comenzando por las más altas de la primera planta.** Asegúrese de que éstas se pueden abrir en caso de emergencias.

Las barreras de seguridad, los cerrojos de las ventanas y los pestillos de seguridad se pueden comprar en ferreterías y tiendas de descuentos.

Previniendo Quemaduras y Escaldaduras

En caso de una quemadura:
- Enfríe la quemadura con agua fría por 10 a 15 minutos.
- Llame al médico.
- No le ponga nada a la quemadura, si no se lo dice el médico.

En la cocina:
- Mantenga las comidas y líquidos calientes lejos del borde de la mesa o el mostrador de la cocina.
- Nunca lleve comidas ni bebidas calientes cerca de su niño o mientras lo tiene en brazos.
- Cuando cocine, mantenga al niño alejado de la estufa.
- Gire los mangos de las sartenes y ollas hacia la parte de atrás de la estufa. Cuando sea posible, use las hornillas de atrás.
- Pruebe siempre las comidas y bebidas calientes antes de dárselas a su niño. Si usa microondas, dele vuelta la comida y pruébela antes de servirla. Los microondas calientan de modo desigual.
- **Nunca caliente los biberones en el microondas.**

En el baño:
- Ponga el calentador de agua en 120ºF (48ºC) o menos. Si alquila, pídale al propietario que lo ponga a no más de 120ºF (48ºC).
- Controle siempre la temperatura del agua antes de meter al niño en la bañera.
- Nunca deje solo al niño en el baño, ni siquiera por un momento porque puede abrir el agua caliente o ahogarse.

Para prevenir quemaduras eléctricas, asegúrese de tapar todos los enchufes.

Seguridad en Incendios

Proteja a su familia de los incendios:

- **Instale detectores de humo** en el área de los dormitorios y en cada piso de su casa. Por ley, los propietarios están obligados a proveerlos. **Asegúrese de que los detectores de humo funcionen correctamente.**
  - ❑ Pruébelos el primer día de cada mes.
  - ❑ No les quite las baterías (pilas).
  - ❑ Cambie las baterías dos veces al año.
  - ❑ Reemplace los detectores de humo cada 10 años.
- **Mantenga los fósforos y encendedores lejos del alcance y de la vista de los niños.**
- Enséñele a su niño que los fósforos y encendedores no se deben tocar y que no son juguetes.
- Es más seguro mantener las puertas de los dormitorios cerradas cuando se esté durmiendo. Una puerta cerrada ayudará a mantener el humo fuera de la habitación, en caso de incendio.

Enséñele a su familia lo que debe hacer en caso de incendio:

- **Arrastrarse por el piso.** El aire menos contaminado está cerca del piso. Si la vestimenta se prende fuego **DETÉNGASE, TÍRESE** al piso y **RUEDE** para apagar las llamas. Cúbrase la cara con las manos.
- Enfríe las quemaduras solamente con agua.
- Salga de la casa rápidamente y no vuelva a entrar.
- Llame al departamento de bomberos desde la casa de un vecino.

Prepare a su familia para un caso de incendio:

- **Tenga dos rutas de escape listas.** Escoja un lugar afuera donde se pueden juntar todos los miembros de la familia.
- Practique las rutas de escape una vez al mes y durante la noche.

Calentadores de Espacio (heaters)

Los calentadores o “heaters” de área pueden ser peligrosos. Evite las quemaduras y los incendios:

- Ponga el “heater” en una superficie firme y plana donde no pueda voltearse.
- Mantenga los calentadores al menos a 3 pies (un metro) de distancia de las cortinas, los muebles, las sábanas y colchas, o de cualquier cosa que se pueda encender.
- Mantenga a los niños alejados de los calentadores. Nunca deje a un niño solo en una habitación que tenga un calentador.
- No deje un calentador encendido si se va de la habitación o mientras duerme.

Use solamente calentadores de área aprobados por United Laboratories o UL. Los hornos de gas y carbón nunca deben usarse para calentar la casa ya que los gases pueden causar envenenamiento de monóxido de carbono. Vea las páginas 148 y 149. Nunca use calentadores de querosén en espacios cerrados. Tal uso es contra la ley en Massachusetts.

Si necesita ayuda para calentar su hogar, llame al Fuel Assistance Program (Programa de Asistencia para Obtener Combustible) al 1-800-632-8175 (no tienen personal que habla español).

Previniendo el Ahogamiento y la Estrangulación

Los niños se pueden ahogar o estrangular muy rápidamente. La mejor forma de prevenir el ahogamiento es no dejar NUNCA objetos pequeños a su alcance. Tome una clase de RCP (resucitación cardiopulmonar) para saber qué hacer si el niño se ahoga. Los **globos de goma** rotos o desinflados son los juguetes que más causan ahogamiento en los niños.

Mantenga al niño sentado y nunca lo deje solo mientras coma. Los alimentos redondos y duros son especialmente peligrosos para los niños menores de cuatro años. Los **perros calientes o "hot dogs"** se deben cortar en trozos pequeños y no en porciones redondas. **La mantequilla de maní o manteca de cacahuate** muy espesa también puede causar ahogamiento.

Los bebés y niños pequeños llevan todo a la boca. Mantenga fuera del alcance de su niño artículos pequeños tales como:

- Joyas
- Piezas o juguetes pequeños
- Botones
- Monedas
- Baterías o pilas
- Imperdibles
- Sujetapapeles
- Trozos de lápices o crayones
- Clavos, tachuelas, tornillos
- Maníes y otras frutas secas
- Caramelos duros
- Zanahorias crudas
- Palomitas de maíz (popcorn)
- Uvas
- Pasas de uva
- Goma de mascar (chicle)

Tubo para medir objetos

Usted puede comprarlo en una tienda de juguetes o utilizar un tubo de papel higiénico para verificar si las piezas de un juguete representan un riesgo de ahogo para sus niños. Puede comprar uno en tiendas de juguetes o de artículos para bebés.

Cuando use un chupete (o bobo):

- Asegúrese de que **la parte de goma del bobo no tiene agujeros** ni cortes que puedan hacer que se desprenda.
- Asegúrese de que el escudo del chupete (la parte de plástico duro) sea lo suficientemente grande y firme como para que NO quepa en la boca del niño. Asegúrese de que **tenga orificios.**
- NUNCA ate el chupete con un cordón, lazo o hilo alrededor del cuello de su niño ya que es peligroso.

Los niños se estrangulan mucho más rápido que los adultos. Los cordones, lazos o cintas pueden atascarse en algún lugar y ocasionar el estrangulamiento de su niño. Corte o quite los cordones de la capucha de los abrigos, camperas y otras ropas. Las bufandas también puede causar el estrangulamiento cuando se atan al cuello y se enganchan en algo.

Las clases de RCP (resucitación cardiopulmonar) le enseñan cómo salvar la vida de su niño. Esta técnica enseña el modo de resucitar el corazón y los pulmones después de que han dejado de funcionar. Las clases están disponibles en su YMCA (centro comunitario) local, en la Cruz Roja y en varios centros de salud.

Previniendo el Envenenamiento

La mayoría de los envenenamientos ocurren en niños menores de 5 años. Los niños podrían envenenarse al tragar cosas comunes presentes en su hogar, tales como productos de limpieza, medicinas, vitaminas, bebidas alcohólicas, cigarrillos y plantas de la casa.

- **Mantenga todos los artículos de limpieza, medicinas y otros venenos guardados con cerrojo y fuera del alcance de su niño.**

- Mantenga los productos de limpieza y otros venenos en los envases originales.

- **Use cerraduras de seguridad** en gavetas y armarios.

- Muchas plantas caseras son venenosas. **Ponga las plantas fuera del alcance de su niño.**

- Tenga siempre el número del **Poison Control Center (Centro de Control de Venenos)** al lado de cada teléfono: **1-800-222-1222.**

Si cree que su niño ha ingerido veneno:

1. **Mírele la boca.** Quite cualquier píldora, pedazo de planta o lo que encuentre.

2. **No le de nada al niño**, ni siquiera agua o leche, hasta que llame al Poison Control Center (Centro de Control de Venenos).

3. Lleve al niño y el veneno o frasco al teléfono.

4. **Llame al Poison Control Center (Centro de Control de Venenos) al 1-800-222-1222**. Prepárese para decir:
   - La edad y peso de su niño
   - Lo que se ha tragado y cuánto

5. El Poison Control (Control de Venenos) le dirá lo qué debe hacer. Este centro está abierto las 24 horas del día. **El servicio cuenta con intérpretes disponibles.**

6. No llame a su médico o enfermera sino hasta después de haber llamado al Poison Control Center (Centro de Control de Venenos).

Seguridad en el Tráfico

Viajando en carro

Los asientos de seguridad para autos y el cinturón de seguridad son el mejor modo de prevenir heridas y muertes en accidentes de tránsito. Massachusetts tiene una ley que requiere que todos los niños y adultos se abrochen el cinturón de seguridad.

La ley dice que:

- Todos los niños pequeños deben ir en asientos de seguridad hasta que tengan por lo menos 5 años de edad Y pesen más de 40 libras (18 kilos).
- Los niños de hasta 1 año Y que pesen 20 libras (9 kilos) deben viajar en asientos que miren hacia atrás.
- Los niños que sean demasiado pequeños para el asiento normal del carro deberán usar un asiento elevado hasta que midan 4 pies y 9 pulgadas (1.50 metros) de altura Y pesen 80 libras (36 kilogramos). Los asientos elevados ubican a los niños de manera tal que el cinturón de seguridad les ajuste correctamente.

- Los niños que pesen más de 80 libras (36 kilos) deben usar un cinturón de seguridad que esté debidamente ajustado.
- Esta ley se aplica a todos los carros y taxis.

Asegúrese de llevar el cinturón puesto cada vez que usted viaja. No solamente lo mantendrá seguro sino que además servirá de ejemplo para sus niños. Un oficial de la policía puede detener su carro y hacerle una multa de $25 por cada niño que no tenga puesto el cinturón.

El lugar más seguro para los niños es el asiento de atrás. Los niños nunca deben viajar en asientos donde se pueda abrir la bolsa de aire.

Para obtener más información sobre la seguridad en los carros, llame al 1-800-CAR-SAFE.

Caminando

Una vez que su niño comience a caminar, usted necesitará vigilarlo todo el tiempo. Los niños pequeños deben jugar sólo en áreas con verjas o cercas.

- Enséñele a **detenerse** siempre en el cordón de la vereda y a **mirar a ambos lados** antes de cruzar la calle.
- Nunca lo deje caminar en la calle.
- Asegúrese de que no haya niños detrás de su carro cuando sale del estacionamiento o de su casa.

Seguridad al Andar en Bicicleta y al Patinar

Andar en bicicleta y patinar es divertido, pero también puede ser peligroso. Ayude a su niño a conocer la manera de correr bicicleta con seguridad. **Asegúrese de que su niño siempre lleva puesto un casco protector cuando monta en bicicleta.** La ley de Massachusetts requiere que todos los niños menores de 16 años lleven puesto cascos cuando andan en bicicleta, patines, motonetas o patinetas (skateboard). Busque cascos con etiquetas de certificación de ASTM, SNELL o ANSI para asegurarse de que cumplen con las normas nacionales de seguridad. Los cascos de fútbol americano o cascos de construcción no sirven igual y no son apropiados.

- Los niños no deben ir por la carretera.
- **Nunca permita que su niño vaya en bicicleta cuando esté oscureciendo o sea de noche.**
- Enséñele a su niño a **parar** y **mirar a ambos** lados antes de cruzar las vías de tránsito.
- Enséñele a su niño a hacer señales con la mano cuando gire.

Si quiere llevar a un niño como pasajero en su bicicleta, recuerde que:

- Los bebés menores de un año nunca deben ser llevados en bicicleta. Es contra la ley.
- Los niños mayores de un año deben ir en asientos especiales montados en la parte trasera de la bicicleta. **No deje que su niño se suba en el manubrio ni en el asiento de adultos.**
- El asiento del niño debe tener guardas para las ruedas, espaldar alto y un buen apoyo para los hombros. Instálelo correctamente.

- Los niños no deben ir como pasajeros en horas de la noche.
- Su niño debe, según la ley, **llevar un casco protector** , incluso cuando va como pasajero. ¡Usted también debe llevar un casco puesto!
- Para que el casco cumpla correctamente su función, debe adaptarse perfectamente a su cabeza y debe usarlo como es debido. Lea las instrucciones de la caja o consulte al vendedor de la tienda de bicicletas.

Seguridad en el Agua

Su niño se puede ahogar en sólo unos segundos, aunque sea en una pulgada de agua (25 milímetros). Puede ocurrir en cualquier lugar, no solamente en playas y piscinas. Cualquier envase o cubo de agua puede ser peligroso para un bebé o niño pequeño.

- **Nunca deje al niño solo cerca del agua**, de una bañera, del inodoro (toilet), de una piscina o un cubo de agua, **ni por un momento.**
- Vacíe la bañera, el cubo, la piscina de niños, o cualquier agua después de usarla.
- Mantenga cerrada la puerta del baño. Cierre también la tapa del inodoro.
- Si tiene piscina, póngale una verja o cerca alrededor, de al menos 5 pies (1.5 metros) de altura, con una puerta que se cierre y trabe sola. Si sus vecinos tienen piscinas, pídales que pongan verjas y puertas.

Es importante que todos los niños aprendan a nadar. Se ofrecen clases de natación en muchos YMCA, YWCA o centros locales de la comunidad. **Nunca permita que su niño nade solo.**

Seguridad con Armas de Fuego

Los niños en hogares donde hay armas de fuego corren un mayor riesgo de ser heridos de bala accidentalmente por amigos, miembros de la familia, o ellos mismos, que de ser heridos por un ladrón u otro criminal.

Si decide tener un arma de fuego:

- Manténgala descargada y guardada bajo llave.
- Guarde las balas en otro lugar bajo llave.
- Use un mecanismo de cierre del gatillo.

Si su niño visita o se le cuida en la casa de alguien, pregunte si tienen armas de fuego. Si las tienen, pida que las guarden con seguridad.

Enséñele a su niño que nunca debe tocar las armas de fuego. Enséñele a decirle a un adulto enseguida, si ve alguna.

Previniendo las Heridas en Actividades Deportivas

Para practicar deportes con seguridad, su niño necesita que usted se interese y lo comparta con él. Hable con los entrenadores, otros padres y su médico. Comprenda los riesgos asociados a un deporte. Su niño posiblemente necesite un examen físico antes de poder practicar. Pregúnteles a los entrenadores si están entrenados o certificados en el deporte. Un entrenador certificado:

- Empleará ejercicios de acondicionamiento, precalentamiento y enfriamiento
- Conocerá y cumplirá las reglas del juego
- Distribuirá a los jugadores en grupos según su tamaño en vez de su edad
- Detendrá a los jugadores antes de que se agoten
- No permitirá que jueguen niños lesionados
- No permitirá el juego en campos peligrosos
- Contará con un plan de emergencia

El equipo de seguridad previene las lesiones y las hace menos serias. Pregúnteles a los entrenadores qué equipo se requiere o se recomienda. Asegúrese de que el equipo de seguridad se adapte correctamente. Algunos ejemplos:

- Protectores bocales
- Cascos
- Protectores para los ojos
- Protectores para el rostro
- Protectores para el pecho
- Canilleras
- Soportes para los tobillos
- Plantillas
- Protectores genitales
- Rodilleras/guardabarbilla

Para evitar la tensión emocional:
Ayude a su niño a hacer lo mejor que pueda.
No debe sentir la presión de ser el mejor.

En Caso de Catástrofes

Las catástrofes pueden ser naturales o causadas por el hombre. Pueden producirse en cualquier momento y lugar y, a veces, no existe indicio alguno de que se presentarán. Una tormenta invernal podría mantener a su familia encerrada en casa por días. Un incendio, una inundación, un tornado, un ataque terrorista o cualquier otra catástrofe podría interrumpir los servicios de suministro de agua, electricidad y teléfono. En las catástrofes de grandes magnitudes, probablemente deba abandonar su casa. **Esté preparado para una catástrofe antes de que se presente.**

Averigüe qué catástrofes pueden presentarse. Aprenda qué tipos de catástrofes pueden producirse en su comunidad y cómo prepararse para cuando ocurran. Hable con el director de administración de emergencias de su localidad llamando al Departamento de Bomberos o de Policía o a la Massachusetts Emergency Management Agency, (Oficina de Administración de Emergencias de Massachusetts o MEMA) al 508-820-2000. También puede llamar a la Cruz Roja Americana al 1-800-564-1234.

Registre los números de teléfono de emergencia (911, Poison Control Center (Centro de Control de Venenos), y los números de teléfonos de familiares a quienes pueda llamar en caso de emergencia). Si es posible, enséñeles a sus niños a marcar el 911.

Elabore un plan de acción ante catástrofes. Planee lo que hay que hacer, cómo encontrar a los demás y cómo comunicarse durante una catástrofe.

- Determine qué lugares de su casa son seguros para cada tipo de catástrofe.
- Decida cuáles son las mejores maneras de salir de su casa.

(la lista continúa en la siguiente página)

- Conozca el plan de emergencias de su pueblo o ciudad.
- Establezca dos lugares en los que su familia pueda encontrarse fuera de su casa y fuera del vecindario (una escuela o un lugar público).
- Añada algún amigo que viva fuera del estado a su lista de familiares a los que puede llamar en caso de emergencia. Así, todos los miembros de su familia tendrán con quién comunicarse.
- Aprenda cómo cortar el suministro principal de agua, gas y electricidad de su casa.
- Determine qué se hará con las mascotas cuando deba dejar la casa.
- Hable con la niñera, los profesionales de la salud y la escuela de su niño sobre el plan de acción ante una catástrofe y sobre su plan familiar.

Para obtener más información sobre cómo elaborar un plan de acción familiar ante catástrofes, llame al Massachusetts Department of Public Health (Departamento de Salud Pública de Massachusetts) al 1-866-237-8274.

Almacene diversos artículos para que su familia y niños tengan en casos de catástrofe y colóquelos en un recipiente plástico grande, una mochila o bolso impermeable, de modo que, si debe abandonar su casa, pueda llevarlo con usted.

Artículos que debe incluir:
- 3 galones de agua (12 litros) por cada persona que vive en la casa
- Alimentos no perecederos suficientes para 3 días y para todas las personas que viven en la casa
- Artículos de plástico y papel (tazas, platos, utensilios, bolsas de residuos)
- Botiquín de primeros auxilios

(la lista continúa en la siguiente página)

- Medicamentos, recetados y de venta libre para usted y su familia
- Fotocopias de recetas médicas
- Artículos de higiene personal (jabón, cepillo de dientes, pasta dental)
- Artículos para baño (recipiente plástico con tapa dura, papel higiénico, lejía)
- Linterna con pilas de repuesto
- Radio con pilas de repuesto
- Teléfono celular con batería de repuesto
- Dinero en efectivo
- Ropa de vestir, de cama y toallas de repuesto
- Números de teléfono importantes (incluido el de una persona conocida que viva fuera del estado)
- Documentos importantes
- Otras herramientas y artículos (fósforos, navaja multiusos, abrelatas, cinta adhesiva)

Artículos especiales para su niño:

- Fórmula
- Biberones
- Agua en botella
- Alimento para bebé
- Leche en polvo
- Refrigerios
- Pañales
- Toallitas de limpieza
- Muda de ropa
- Juguetes y juegos
- Peluche o manta especial
- Medicamentos especiales

Página de notas